

10 Problemas de la corrección en el entrenamiento de Voleibol.

Fotia, José¹

Resumen

Un partido de voleibol se gana o se pierde como consecuencia de los errores propios y del adversario. El sistema de juego de “punto por jugada” (Rally Point) en el cual todas las acciones terminan en punto e incluso puede llevar a la pérdida del partido, duplicó la gravedad del error en comparación con la vieja puntuación de cambio de saque, en la cual solo significaba únicamente la pérdida del saque. Por ello, hoy en día una de las tareas más importantes para los entrenadores y los profesores en el voleibol es la de corrección, tratando de poner rápidamente freno al desarrollo de los errores. Es el propósito de este trabajo analizar diez problemas que me parecen centrales en referencia a la gestión de los errores.

1º: No resulta sencillo reconocer la naturaleza del error en el jugador de voleibol, y por esa causa muchas veces equivocamos la ejercitación de corrección.

Como sabemos, la acción motriz en los deportes de situación como el voleibol desde una perspectiva ecológica del aprendizaje resulta una adaptación a un requerimiento del ambiente y depende de 3 sistemas, **que sólo a fines de análisis** pueden dividirse en perceptivo, de decisión (elaboración táctica) y de ejecución.

Quizás, por ser el único visible durante mucho tiempo el entrenamiento tomó cierta forma “empírica”, es decir preocupado por el gesto técnico ejercitando casi exclusivamente el sistema de ejecución y consecuentemente enfocando la

¹ Departamento de Educación Física.
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FaHCE).
Universidad Nacional de la Plata (UNLP).

corrección solo en ese sistema.

Graficaremos algunos ejemplos:

- ¿Un brazo encogido al atacar implica siempre un problema técnico?, (**sistema de ejecución**), o... ¿puede significar una apreciación incorrecta de las trayectorias? (**sistema perceptivo**), o... ¿una elección incorrecta de la técnica a utilizar? (**de elaboración táctica**).
¿Deberemos ir a la pared con el jugador o plantear tareas de lectura de parábolas verticales y horizontales?
- ¿Una caída infructuosa que se realiza desde el fondo de la cancha para salvar un toque, debe originar una ejercitación con “planchas” (**sistema de ejecución**) o un entrenamiento de la atención selectiva (**sistema perceptivo y de elaboración táctica**), que permita apreciar un codo bajo en el momento del ataque rival?
- ¿Un receptor o receptora con un porcentaje bajo de recepciones doble positivas, deberá realizar un volumen alto de ejercitaciones de golpe de manos bajas (**sistema de ejecución**) o de valoración de la zona de caída del saque?, (**sistema perceptivo**).

Las respuestas las dará el ojo adiestrado del entrenador, en situación o con el vídeo, y las constantes preguntas a nuestros jugadores.

2º: La corrección técnica continua puede llevar a influir negativamente.

La corrección constante puede producir el efecto de disminuir al jugador; un clima de entrenamiento inicialmente bueno puede ser influenciado negativamente y en definitiva se puede destruir la motivación para entrenar / aprender. Una postura de permanente crítica del entrenador (“*siempre se podría hacer mejor*”), lleva a un clima a menudo no gratificante. Entonces: *¿cuál es el modo de corregir y en qué caso no debe dejar de hacerse?*

Una corrección constante es necesaria en el caso de que el error corresponda al componente estructural de la acción. Podríamos denominar “estructural” al error que por su naturaleza provoque riesgo de lesión u obstaculice el progreso del aprendizaje. Reconocer un error estructural requiere un conocimiento

profundo del gesto técnico y es un aspecto central en la enseñanza y el aprendizaje del voleibol ya que, como deporte de rebotes es altamente dependiente de la “exactitud” técnica.

Algunos ejemplos de errores estructurales podrían ser:

- Pulgares hacia adelante en el golpe de manos altas (lesión).
- Codos separados en el golpe de manos bajas (imposibilidad de golpear con precisión)
- Codo por debajo de la línea de los hombros durante el armado del brazo de ataque (imposibilidad de que el ataque sea dirigido al campo contrario).
- Dedos poco tensos o inclinados durante el intento de bloqueo (posibilidad de lesión).
- Carrera cambiada en el remate (eficiencia pobre, posibilidad de lesión de hombros).

Asimismo, muchas veces es intangible el límite entre errores propios y aciertos contrarios. Ante una pelota “jugable” puedo equivocarme (sucede a menudo por ejemplo, en jugadores de nivel medio que ante pelotas fáciles disminuyen el nivel de activación y el resultado es un error), o el adversario puede hacer por su habilidad que la misma no sea “jugable”. Que los jugadores puedan reconocer quien origina el error es una herramienta valiosa para no desmotivarse y poder pensar instantáneamente en la “próxima pelota”.

3º: Quien corrige continuamente debería antes que nada preguntarse si el error puede ser corregido sobre la base de las capacidades existentes.

La acción motriz en el voleibol comporta requerimientos estratégicos, técnicos, tácticos, coordinativos, y condicionales. Es misión del entrenador evaluar los aspectos débiles y de haber, compensarlos.

4º: Los entrenadores deberíamos siempre contribuir a desarrollar la autonomía, apuntalando la auto observación y la auto evaluación, porque

es un aspecto importantísimo en el desarrollo de jugadores con personalidad.

Es sumamente importante desarrollar la capacidad del jugador de reconocer los errores principales y secundarios. La premisa debería ser siempre hacer muchas preguntas y proponer muchos problemas:

- "¿Qué cosas observarás en tu próximo intento de bloqueo?".
- "¿Porqué tu golpe de ataque fue errado?".

5º: En los primeros momentos del aprendizaje, a pesar de las correcciones para algunos jugadores es muy difícil corregir los errores.

El proceso de aprendizaje motor está constituido por diferentes momentos. En el primero de ellos el acento debe estar puesto en comprender el objetivo de la acción y no en el modo de actuar, ya que el jugador principiante está en camino de lograr una representación mental de dicha acción. Es muy posible que si durante los primeros intentos de remate se le intentara corregir a un jugador un error técnico, como por ejemplo el ángulo de los apoyos de los pies en el despegue (el más cercano de ellos debe apoyarse 45 ° respecto de la red y el otro girado para poder ver mejor la pelota y que el hombro tenga recorrido), no logre corregirlo porque su atención estará centrada en que el destino de su ataque sea el campo contrario. La investigación y la experiencia nos dice que, luego de una información muy general sobre algunos aspectos principales se le debe permitir al jugador intentar el gesto completo *facilitado* y así centrarnos luego de las primeras ejecuciones en la corrección de un solo componente (en el caso del remate casi seguramente el freno en la carrera para evitar lesiones propias y ajenas), para dedicarnos a la corrección del modelo técnico en una segunda etapa.

6º: No es tarea sencilla dosificar la cantidad de información de corrección, ya que demasiada información es peor que no dar ninguna.

Es importante destacar que en algunas situaciones los jugadores atienden a informaciones no relevantes cuando su atención no está dirigida. Se suman a

este problema los entrenadores que pretendiendo ser protagonistas para corregir un detalle técnico recitan un manual. Una manera de enfocar la información es utilizar “frases claves” o “señales”. De acuerdo con Velasco y MacGown, las palabras claves pueden definirse como “aquellas instrucciones cortas y concisas dadas al jugador para:

- Condensar trozos de información,
- Reducir palabras y por consiguiente los requerimientos para procesar la información.
- Conducir a los jugadores a atender los elementos más importantes de la tarea.
- Reforzar la memoria.

¿Qué claves utilizar para enseñar las habilidades en el voleibol? Cada entrenador debe utilizar desde el análisis del modelo técnico, las que crea estructurales y de mayor importancia. De tres a cinco podrían ser suficientes. Podrían mencionarse, solo a modo de ejemplo para un nivel medio de jugadores las siguientes:

Pase de manos altas:

- Un pie adelantado
- Cara hacia el blanco
- Manos grandes
- Extensión de brazos (en el momento del golpe)
- Pulgares se enfrentan

Pase de antebrazos:

- Codos juntos, codos planos.
- Enfrentar la pelota.
- Orientar los brazos al blanco.
- Mirar al sacador.
- Pies a la pelota.

Saque:

- Arco y flecha.
- Codo alto (el que golpea).
- Pie (adelantado) apuntando al blanco.
- Mano dura

Remate:

- Mano abierta, dedos separados
- Lento, rápido, más rápido (los pasos)
- Freno (la carrera)
- adelante, atrás, arriba (los brazos)
- Arco y flecha
- Brazo rápido
- Hombro que golpea alto
- Vista a la pelota

Bloqueo:

- Manos a la altura de los ojos
- Manos grandes
- Penetración (sellar la red)
- Rodillas flexionadas (en la posición de espera)
- Pelota, armador, atacante (secuencia de observación)

7º: ¿Cómo hacer para que la corrección sea individualmente importante?

El orden en que las claves deben ser utilizadas corresponde al problema a resolver por cada jugador. Esto da por tierra con las históricas “progresiones”, ya que los errores principales de cada jugador solo salen a la luz cuando este intenta el gesto completo en situación similar al juego.

8º: no resulta fácil que algunos jugadores acepten sus errores y conscientemente intenten corregirlos.

Cualquier entrenador con experiencia sabe lo importante que es que el jugador “crea” cuando se lo corrige. La experiencia me ha llevado a la conclusión de

que la explicación de los “porqué” de las correcciones y el recurrir a “modelos” externos permiten en gran medida solucionar el problema. Volvamos para explicarlo a las palabras claves:

Bloqueo (palabras clave)	Porqué
¡Manos a la altura de los ojos!	Se está listo y evita tocar la red
¡Manos grandes!, manos tensas!	Crean mayor superficie de rebote, evitan lesiones
¡Penetración (sellar la red)!	La pelota va al otro campo y no el nuestro
¡Espera con rodillas flexionadas!	Ahorra tiempo para saltar
¡Pelota, armador, atacante!	Permite anticipar lo que sucederá con el ataque.

La motivación a la tarea comienza en los jugadores comprendiendo el porqué de su planteo en el entrenamiento. Esto se acentúa ante ejercitaciones súper-analíticas o analíticas que implican una gran disposición, concentración y estar convencidos de lo que se está haciendo. Otro recurso valioso a utilizar es –tomando otra vez los trabajos de Velasco- el de los modelos externos: “el pié de freno como Milinkovic”, “los antebrazos juntos como Meana”.

9º. La corrección, según los momentos en los que puede darse tiene objetivos diferentes.

No solo en las ejercitaciones globales durante los entrenamientos, sino especialmente durante los partidos, ya que el reglamento de voleibol permite estar muy cerca de los jugadores debemos recordar que tiene poco sentido dar indicaciones o correcciones mientras se está ejecutando la acción porque perturban la concentración, muy difícilmente los jugadores estén en condiciones de elaborarlas atentamente y en la mayor parte de los casos de llevarlas a la práctica. La atención debe permanecer dentro de la cancha y no

fuera de ella.

Si se proveen indicaciones en esos momentos, deberían transmitir un mensaje motivador: ¡Alto!, ¡Tenso!, ¡Fuerza! Informaciones dadas durante la ejecución de la acción, deben por ello desempeñar una función de soporte de la motivación. Tales acentos, gestos, símbolos o señas, tienen el efecto sobre todo de golpear positivamente al jugador desde el punto de vista emocional, más si tienen una finalidad clara, y limitados a un único, específico aspecto determinante de la actuación.

10º: Las ejercitaciones de corrección deben también ser motivadoras.

La motivación actúa como filtro informativo. Un jugador que hace lo que le dicen y que incluso presta atención en ello pero no participa en forma intensa y concentrada, progresará lentamente en su aprendizaje e incluso puede empeorar, ya que está demostrado que la práctica en sí misma no garantiza el aprendizaje. Un ejemplo es la escritura, que suele desmejorar con los años. Los refuerzos positivos, la eficacia en la transmisión de las informaciones, el respeto por el nivel en el planteamiento de las tareas en el entrenamiento, son algunas herramientas a utilizar en el intento de tener a los jugadores motivados.

En este sentido es de vital importancia la proposición de metas o desafíos en las ejercitaciones, comúnmente llamados “puntajes especiales”. Muchas veces hemos dicho “en parejas pasen de arriba o de abajo”, arriesgándonos con la consigna a tener jugadores trabajando sin mucha concentración y con desconocimiento del propio desempeño. Parece más acertado proponer desafíos, que a la vez demuestren a qué distancia están de los objetivos planteados. Algunos ejemplos podrían ser:

- En parejas, 50 pases con golpe de antebrazos; cuando terminen me dicen cuántos de esos pases fueron dirigidos exactamente sobre la cabeza del compañero.
- Golpe de antebrazos hasta lograr 15 perfectos.
- Levantadas al aro de precisión hasta embocar tres armados consecutivos dentro del cesto”.

- Deben acertar cuatro ataques (por grupos) a la silla puesta en la línea, en 10 minutos.
- El punto de bloqueo vale doble.
- Cada recepción doble positiva el equipo recibe una pelota libre.

Conclusiones

La corrección es uno de los aspectos centrales en el logro del progreso individual de nuestros jugadores. En referencia a ella, hemos querido sacar a la luz algunos problemas concretos que los entrenadores encontramos en el trabajo diario del gimnasio. Tratar de mejorar siempre el “ojo de entrenador” para reconocer los errores verdaderos y utilizar unas pocas palabras (claves) sobre la base de un enfoque constructivo, a la vez de motivar con puntajes y metas en las ejercitaciones ayudarán al rápido mejoramiento de las habilidades y a que nuestros jugadores disfruten del voleibol.

Bibliografía

- 📖 MacGown, C. (2001), **Coaching Volleyball**. Building A Winning Team. Allyn and Bacon.
- 📖 Schmidt, R., Wrisberg, C. (2000), **Motor Learning And Performance**. Human Kinetics. Segunda edición
- 📖 Fotia J.” *La comunicación en el voleibol*”. Ponencia presentada en el Congreso Internacional Sobre Entrenamiento Deportivo “Tendencias actuales en el Voleibol Mundial de Máximo Nivel”, Valladolid, España, (2002).
- 📖 Velasco J., “*Pedagogía del Entrenamiento*”. Conferencia disertada en el “4º Congreso de Educación Física y Ciencia” de la Universidad Nacional de La Plata, Argentina (1999).